
Reforzar el periné en la mujer (Ginecología, Fertilidad/Embarazo)

12, junio



El periné es la zona del cuerpo ubicada en la pelvis donde se sitúan los músculos del ano y los órganos genitales externos, los cuales imitan la forma de un rombo. Estos músculos tienen un papel determinante y vamos a descubrir cómo mantenerlo tonificado para evitar así futuros problemas derivados del mal estado del mismo.

Este conjunto de músculos tiene una serie de funciones de gran importancia para el día a día:

- Controla los esfínteres.
- Interviene en las relaciones sexuales.
- Ayuda a expulsar al bebé durante el parto.
- Sostiene órganos y vísceras.

A continuación vamos a detallar algunas consideraciones a las que prestar atención tanto durante el embarazo como después del mismo.

- **Durante el embarazo:** A medida que el útero va creciendo el periné sostiene su peso, por ello es conveniente tener un buen tono muscular y elasticidad apropiada para evitar pérdidas de orina tras el parto. Si lo cuidamos de la forma correcta podemos reducir las probabilidades de episiotomía (corte que se realiza en el perineo para ayudar al bebé a salir durante el parto). Para contribuir a su buen estado podremos realizar ejercicios de Kegel y masajes en la zona perineal. ¿Qué es el masaje perineal?: Los masajes en la zona del periné ayudan a dar mayor elasticidad y flexibilidad a la zona, se recomienda aplicarlos con aceite de [rosa mosqueta](#). También es recomendable orinar con frecuencia y tener regularidad intestinal para no fatigar la musculatura pélvica, así como adoptar una buena higiene postural.

- **Después del embarazo:** Es conveniente dejar pasar entre seis y ocho semanas para que la musculatura se recupere tras el parto. Después de este periodo resulta vital la ejercitación de la musculatura pélvica ya que el embarazo debilita la zona y disminuye su funcionalidad. Podemos acudir a un especialista para que nos aconseje según nuestro caso específico cuáles son las mejores pautas o ejercicios a seguir. Los ejercitadores como los [conos vaginales](#) o las [bolas chinas](#) nos ayudarán a tonificar el suelo pélvico y fortalecer las paredes vaginales, un fisioterapeuta especializado podrá aconsejarte a cerca de cuál es el más adecuado para ti. Sin embargo su uso no está indicado durante el embarazo.

La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso, sustituye la consulta con su médico.

Comentarios